

Patatas bravas! Spanische Backkartoffeln

dazu Oliven, Rucola, getrocknete Tomaten und Aioli

unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 624 kcal • Tag 3 kochen

18



Kartoffeln (Drillinge)



Pimientos de Padrón



Rucola



Hirtenkäse



schwarze Oliven ohne Stein



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Aioli



Naturjoghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Weißweinessig*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1000 g	1200 g
Pimientos de Padrón	200 g	300 g**	400 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
schwarze Oliven ohne Stein	50 g	70 g	100 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	75 g	100 g
Aioli 8) 9)	40 g	60 g	80 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	433 kJ/104 kcal	2610 kJ/624 kcal
Fett	5 g	30,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,5 g
Kohlenhydrate	10,3 g	62 g
– davon Zucker	2,1 g	12,6 g
Eiweiß	3,7 g	22,1 g
Salz	0,57 g	3,44 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln oder achteln.

Kartoffelstücke auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Kartoffeln backen

Kartoffeln auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 35 Min. backen bis sie weich und goldbraun sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für die Aioli

In einer kleinen Schüssel **Aioli** und **Joghurt** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Rucola in mundgerechte Stücke schneiden.

Oliven in Ringe schneiden.



Für das Dressing

Getrocknete Tomaten samt **Öl** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** zu einem **Dressing** vermischen.



Pimientos braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Pimientos darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Mit **Salz*** würzen.

Tipp: Nach Belieben kannst du die Pimientos nach dem Braten mit etwas Honig* beträufeln.



Anrichten

Geschnittenen **Rucola** auf tiefe Tellern verteilen.

Pimientos und **Oliven** darauf anrichten.

Mit **Dressing** beträufeln und den **Hirtenkäse** darüber zerbröseln. **Kartoffeln** daneben anrichten und mit **Aioli** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

